Niveau(x) d'enseignement: 4 Numéro EDUQ : 8570792
Centre d'intérêt: 870

Colibeau, Marie-Josée.

Elaboration de matériel pédagogique en santé et sécurité du travail. Module II. Les facteurs humains et le milieu de travail / par Marie-Josée Colibeau en collab. avec Johanne Jean, Jean-René Chénard, Hélène Bilodeau ; [pour les Plans de perfectionnement des maitres de l'enseignement professionnel]. Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue. -- [Rouyn] : L'Université, 1985.
17, 14, 13, 7 p. ; 28 cm.

Comprend des bibliogr. Dépouillement: Cahier Santé et sécurité -- Cahier de l'élève -- Cahier de l'enseignement -- Pré-évaluation.

Descripteur(s): *Santé *Sécurité *Conditions de travail *Enseignement professionnel *Milieu de travail *Stress *Facteur physique *Guide pédagogique *Cahier d'exercices *Secondaire (Niveau)

La santé et la sécurité des travailleurs sont fonction de trois éléments inter-reliées: le travail lui-même, le travailleur et l'environnement physique. Dans ce module, les auteurs traitent surtout des deux derniers facteurs: le travailleur et le milieu de travail. Le document comprend quatre parties. La première partie traite des facteurs humains, notamment du stress et du milieu de travail. Suit le cahier de l'élève dont l'objectif général est de rendre l'élève capable d'identifier différents facteurs humains et physiques qui influencent la santé et la sécurité au travail. Six activités y sont présentées. Le cahier de l'enseignant fournit diverses directives pour le déroulement de ces activités ainsi que le corrigé des exercices. Enfin, le document contient la pré-évaluation des six activités.

Type de document: d
Notice(s) connexe(s): 8570790, 8570791, 8570793, 8570794, 8570795, 8570796
Financement: Bénéficiaire - UQ en Abitibi-Témiscamingue
Organisme(s) source(s) - MEQ-DGERU
Programme(s) de subvention - PPMEP

EDUQ 8570792

PPMEP

PLANS DE PERFECTIONNEMENT DES MAITRES DE L'ENSEIGNEMENT PROFESSIONNEL

Université du Québec
en Abitibi-Témiscamingue

EDUQ 8570792

ELABORATION DE MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE EN SANTÉ ET SÉCURITÉ DU TRAVAIL

MODULE II

Les facteurs humains
et
le milieu de travail

par

Marie-Josée Colibeau

en
collaboration avec

Johanne Jean
Jean-René Chénard
Hélène Bilodeau

Document de travail

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

MAI 1985

MODULE II

LES FACTEURS HUMAINS

ET

LE MILIEU DE TRAVAIL

CAHIER SANTÉ ET SÉCURITÉ

TABLE DES MATIERES

		Pages
1.	Introduction.....	1
2.	Les facteurs humains.....	1
	2.1 Le stress.....	1
	2.2 Qu'est-ce que le stress.....	2
	2.3 Les agents du stress.....	10
	2.4 Les conséquences du stress.....	12
	2.5 Faire face au stress.....	12
	2.6 Aptitudes et habilités au travail.....	13
	2.7 La discipline	14
3.	Bibliographie.....	16

1. INTRODUCTION

La santé et la sécurité des travailleurs sont fonction de trois éléments inter-reliés. Le premier est le travail lui-même, avec tout ce qu'il comprend de techniques et d'outils. Le second est le travailleur, ses capacités, son expérience et son attitude. Finalement, le troisième élément est l'environnement physique dans lequel s'effectue le travail.

Pour chaque accident, les causes peuvent être directement ou indirectement imputées soit aux opérations, outils, équipements et matériels (le travail), soit aux personnes qui accomplissent le travail (le facteur humain) ou soit aux conditions telles le bruit, la vibration, etc...(l'environnement physique).

Dans ce module, nous allons surtout traiter des deux derniers: le facteur humain et le milieu de travail où tu vas passer la moitié de ta vie.

2. LES FACTEURS HUMAINS

Selon de nombreux spécialistes dans le domaine de la santé et de la sécurité, une majorité d'accidents sont causés par des erreurs humaines, par négligence...ou par manque d'expérience. Souvent ces erreurs sont provoquées par un phénomène que l'on connaît sous le nom de stress.

2.1 Le stress

Le mot stress est très à la mode. On parle de stress rattaché

à certaines tâches, du stress provoqué par la mise à la retraite, la pollution, la mort d'un proche parent. Il semble signifier pour chacun quelque chose de différent. On dit aussi que le stress peut être positif et il peut être négatif mais surtout qu'il ne peut être évité.

Dans le contexte de la santé et de la sécurité au travail, le stress a donc une grande importance car comme le dit Ogden Tanner[1]: "Il est indiscutable que, quelle que soit leur personnalité, les personnes en proie à un stress violent sont moins aptes à tolérer l'ambiguïté et à distinguer le détail banal du détail qui a de l'importance. Leur façon d'accomplir une tâche donnée devient hésitante et désordonnée; elles font de plus en plus d'erreurs."

Rappelles-toi comme c'est difficile de taper une lettre ou de planter un clou quand tu es préoccupé par quelque chose d'autre.

2.2 Qu'est-ce que le stress?

Tu te sens fatigué, tendu, nerveux, agité, dépassé... Peut-être souffres-tu de stress? Peut-on vivre sans stress? Mais qu'est-ce que c'est au juste le stress?

Le stress est la capacité de l'organisme de se mettre "sous tension" devant une situation nouvelle, positive ou négative qui vient troubler son équilibre interne. Hans Seyle qui a fait des recherches sur le stress, a décrit le stress comme "la réponse non spécifique du corps à toute demande qui lui est faite".

(1) TANNER, O., Le comportement humain, le stress. Time-Life International, Nederland 1977, 176 p.

Il s'agit donc de la mise en alerte de l'organisme pour qu'il soit prêt à réagir. Le corps est littéralement en état d'alarme: le coeur bat à un rythme accéléré, la respiration devient plus rapide, les muscles se contractent, le taux d'hormones (l'adrénaline) et le sucre augmentent dans le sang. Toutes ces réactions vont nous permettre de nous adapter à la situation nouvelle. Il faut trouver des solutions comme la fuite ou le combat, pour rétablir l'équilibre, sinon le corps restera en état d'alerte continuel et finira par s'épuiser. La répétition de situations stressantes dans le temps amènera aussi l'épuisement.

Prenons un exemple: Tu es perdu dans le froid et la neige. Que va-t-il se passer? Ton organisme se met vite en état d'alerte (stress) et produit un certain nombre de réactions: frissons, utilisation du sucre pour produire de l'énergie et recherche de moyens pour te réchauffer (feu, abris, etc...).

Cependant, le stress n'est pas seulement physique, c'est aussi un phénomène psychologique. Souvent, quand on parle de stress, cela veut dire que nous sommes nerveux. Des situations comme un examen important, la perte d'un être aimé, un accident dérangent aussi notre équilibre intérieur et demandent une adaptation.

Tu peux paniquer devant un examen alors que ton ami ne s'en préoccupe que très peu. Tu peux aussi trouver très agréable de te reposer alors que ton ami ne supporte pas de rester à rien faire.

Le stress psychologique est donc individuel et dépend du caractère de chacun. Et le stress se produit quand il y a une sensation de déséquilibre entre la situation et les ressources de la personne qui doit y faire face (ou sa faculté d'adaptation).

On parle aussi de stress dans les relations avec les autres (ami(e)s, parents, professeurs, etc...) quand il y a difficulté à exprimer ce que l'on pense, ou à s'affirmer. Par exemple, un de tes amis a l'habitude de t'emprunter un outil sans le remettre à sa place, ceci t'énerve et tu n'oses le lui dire. Tu gardes donc ceci à l'intérieur de toi et un jour tu te mettras en colère après ton ami pour la même raison. Nous pouvons éviter cela en essayant de dire au fur et à mesure nos impressions sans excès.

Le stress est par conséquent un phénomène d'adaptation, il est inévitable et pas toujours nocif. Si les réactions d'adaptation sont aisées, le stress est un facteur d'éveil et de stimulation: si les réactions sont inappropriées, le stress est dommageable. On peut observer des personnes qui sont stressées par une accumulation de stimulations, elles n'ont pas assez de 24 heures pour tout faire ce dont elles ont le goût. D'autres s'ennuient, manque de stimulation, ne font pas ce qu'elles désirent. Dans les deux cas, ces personnes souffrent de stress.

Par conséquent, tu peux apprendre à équilibrer la quantité de stress en fonction de tes besoins et de ta personnalité. Et ainsi trouver dans ton travail, tes loisirs, tes relations, la possibilité de t'exprimer et de réaliser tes désirs.

2.3 Les agents du stress

Que la demande d'adaptation soit psysique ou psychologique, quelle soit agréable ou désagréable, nomentanée ou continue, la réponse biologique est la même. S'adapter au froid intense,au bruit élevé d'une discothèque ou d'un atelier, à un nouveau travail est un stress. Egalement, obtenir un succès ou une joie intense est un stress. Les situations chroniques frustrantes, comme des relations difficiles avec ses collègues de travail ou un manque quotidien de stimulation intellectuelle ou affective occasionnent un stress aussi nocif.

Comme tu le vois, les origines des agents stresseurs sont variées. Sans pouvoir toutes les nommer, voici quelques unes des sources reconnues du stress (figure 1).

A) Les sources reliées à l'environnement physique du travailleur tels le bruit, la chaleur, l'aération, etc...

N.B. Tu verras dans un autre module que l'on emploie aussi l'expression "agent agresseur" à la place d'agent stresseur dans le cas des sources physiques de stress.

B) Les sources reliées à la tâche et aux conditions de travail comme les habiletés requises, le degré d'autonomie, les relations travailleur-travailleur et travailleur-employeur. Nous appellerons les stresseurs reliés à la tâche et aux conditions de travail "stresseurs organisationnels."

C) Les sources reliées à l'environnement psycho-social à l'extérieur du milieu de travail comme les relations familiales, le genre de vie que tu mènes etc...

FIGURE 1

Quelques agents stresseurs

Face à ces multiples stimulations l'organisme en vient à ne plus distinguer ce qui est important ou ce qui ne l'est pas et il se prépare à agir constamment. Et quand viennent se surajouter des évènements imprévus qui sont générateurs de stress, la coupe déborde.

Des chercheurs ont mis au point une échelle qui permet d'évaluer le degré de stress que provoquent habituellement certains évènements pouvant survenir dans la vie d'un individu.

Voici donc cette échelle:

Evénement perturbant le cours normal de l'existance	**Valeur moyenne**
1. Décès du conjoint	100
2. Divorce	73
3. Séparation entre les conjoints	65
4. Peine de prison	63
5. Décès d'un proche parent	63
6. Dommages corporels accidentels ou maladie	53
7. Mariage	50
8. Congédiement	47
9. Réconciliation avec le conjoint	45
10. Mise à la retraite	45
11. Ennui de santé d'un proche parent	44
12. Grossesse	40
13. Difficultés d'ordre sexuel	39
14. Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39
15. Problèmes d'affaires	39
16. Modification de la situation financière	38
17. Décès d'un ami intime	37
18. Changement de travail	36
19. Multiplication des querelles avec le conjoint	35

20.	Hypothèque importante	31
21.	Saisie d'une hypothèque ou d'un emprunt	30
22.	Changement dans les responsabilités au travail	29
23.	Départ d'un fils ou d'une fille du foyer	29
24.	Difficultés avec les beaux-parents	29
25.	Exploit personnel marquant	28
26.	Début ou arrêt de l'activité professionnelle de l'épouse	26
27.	Début ou fin des études	26
28.	Modification des conditions de vie	25
29.	Restructuration des habitudes personnelles	24
30.	Difficultés avec le patron	23
31.	Modification des heures ou conditions de travail	20
32.	Déménagement	20
33.	Changement d'école	20
34.	Changement de loisirs	19
35.	Changement religieux	19
36.	Changement au niveau des activités sociales	19
37.	Hypothèque ou emprunt d'un montant moins important	17
38.	Changement dans les habitudes de sommeil	16
39.	Changement dans le nombre de réunions de famille	15
40.	Modification des habitudes alimentaires	15
41.	Vacances	13
42.	Noël	12
43.	Infractions mineures à la Loi	11

2.4 Les conséquences du stress

Vu la définition que l'on a donné du stress, il est clair qu'on ne peut l'éviter mais le stress n'entraîne pas toujours un effet nuisible. On dit même que l'absence complète de stress est la mort. Son effet dépend simplement de l'intensité de la demande faite à la capacité d'adaptation du corps. Ta réaction à un agent stresseur sera donc fonction:

- du niveau ou de l'intensité de stress subit;
- de tes caractéristiques physiques et mentales de base;
- des habilités acquises pour lutter contre (ou gérer) le stress.

Voici quelques exemples des effets que le stress pourrait avoir sur ton système cardio-vasculaire, digestif et musculaire:

Figure 2

L'adaptation au stress

1 ère partie

Quelques instants après avoir perçu la situation de stress, la phase secondaire de ce processus appelé le syndrome général d'adaptation est totalement engagée.

(1)

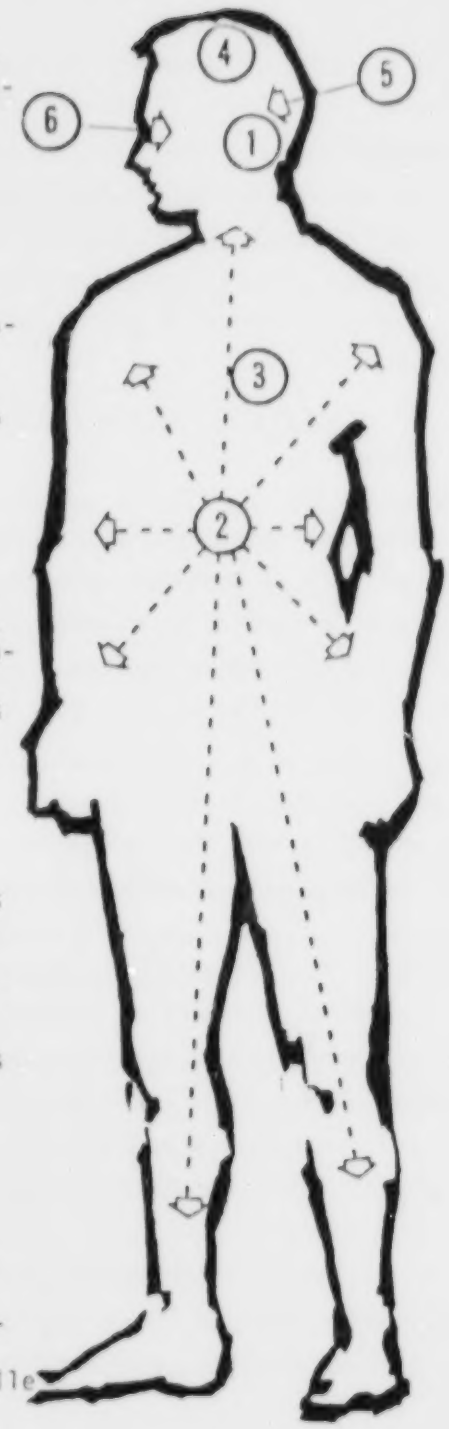
Une petite portion du cerveau appelé l'hypothalamus a activé l'hypophyse localisée près de la base du cerveau et son hormone, l'ATCH est libérée dans le système sanguin.

(2)

L'ATCH agit directement sur les glandes surénales, ce qui entraine une augmentation d'adrénaline dans le flux sanguin. D'autres hormones comme les corticoïdes s'associent à l'ATCH pour amener le corps à son état d'excitation.

Pendant les huit premières secondes, le flux sanguin a transporté ces agents de réponse au stress dans chaque cellule du corps.

Au même moment, des ordres voyageant à travers le système de communication des nerfs alertent le coeur, les poumons et les muscles pour qu'ils entrent en action. Les muscles ont été richement approvisionnés de sang, alors que les petits vaisseaux se reserrent et que votre tension artérielle augmente. Cependant le sang a été dévié de vos extrémités. Votre foie travaille aussi plus fort pour transformer le glycogène qu'il a d'emmagasiné en glocose dont le cerveau et les muscles auront besoin en quantité plus



2e partie

Entre-temps votre respiration est plus rapide, accroissant la quantité d'oxygène dans le sang, ce qui permet aux muscles et au cerveau de brûler ce glucose de façon plus efficace.

(3)

Le coeur pompe, envoyant une quantité abondante de sang aux endroits prioritaires du corps. Vos muscles squelettiques se rigidifient et comme le sang dont vous avez besoin dans votre estomac a été réduit en faveur de ces zones prioritaires, vous risquez d'avoir une indigestion. Sur de longues périodes de temps, la probabilité de faire des ulcères est très importante.

(4)

Maintenant le cerveau s'affaire pour se confronter à une activité physique violente, une des raisons pour lesquelles vous ne pouvez penser efficacement en terme abstrait durant cet état de panique.

(5)

D'un autre côté, votre ouïe peut devenir plus aigüe.

(6)

Vos pupilles se dilatent rendant votre vision plus sensible.

Au niveau psychologique, les experts reconnaissent aussi que le stress provoque souvent une diminution de la performance au travail, une fuite devant les situations difficiles et de la passivité. On lui impute également une distortion de la pensée et une diminution du fonctionnement intellectuel qui amène de l'indécision. Tu peux alors imaginer les conséquences lorsque tu manipules un outil dangereux qui demande beaucoup de précision.

2.5 Faire face au stress

Il existe de nombreuses façons de remédier au stress, mais il faut d'abord définir le problème, analyser ce qui nous arrive: Est-ce que je souffre de stress, d'ennui ou de frustation? Dans quelles situations suis-je surtout stressé? Qu'est-ce qui me stresse le plus dans la vie de tous les jours?

Voici quelques questions qui te permettront de trouver la source du stress et d'appliquer une ou des solutions.

La santé du corps et de l'esprit, augmente notre seuil de résistance au stress. Comment se préoccuper de sa santé physique et mentale? Les meilleurs moyens consistent à bien s'alimenter, à faire de l'exercice, à diminuer les excitants (le café, le thé, l'alcool, la cigarette...), à prendre chaque jour une bonne nuit de sommeil.

D'autres mesures sont parfois nécessaires comme la pratique de méthodes de détente musculaire (la relaxation, le yoga, la méditation, le massage). Des pauses-détente réparties

dans la journée (s'étirer, respirer profondément et calmement) briseront les tensions et permettront de refaire le plein d'énergie. Rencontrer des ami(e)s, sortir, voir un film, ou pratiquer un sport sont aussi des occasions de détente.

2.6 Aptitudes et habiletés au travail

On dit souvent de certains athlètes, de joueurs de hockey par exemple, qu'ils ne peuvent pas tous être des Wayne Gretzky. La même chose s'applique au travail. Tous n'ont pas les qualités requises, mentales ou physiques, pour faire le même travail, du moins avec le même bonheur.

Certaines personnes ont plus de talents pour la conception que pour la réalisation, sont plus fortes physiquement ou ont une meilleure vision. Tout cela fait que certains travailleurs sont mieux adaptés pour effectuer leurs tâches que d'autres. Ces gens résistent mieux aux stress physiques et morals que leur environnement quotidien.

Parfois cette résistance s'acquiert avec l'entraînement, parfois non. C'est pourquoi il est important pour sa sécurité et celle des autres d'apprendre à connaître ses capacités et de choisir un métier correspondant. Cependant ceci n'est pas suffisant, on peut avoir tout ce qu'il faut pour accomplir une tâche mais travailler à un rythme qui ne nous convient pas. Il est donc tout aussi important de calibrer nos efforts pour maximiser le rendement, prévenir les accidents et la maladie.

Pour ce qui est de l'habileté, l'analogie avec les joueurs de hockey est toute aussi valable. Wayne Gretzky est sans doute très doué mais il lui a quand même été nécessaire de s'entraîner des heures et des heures pour atteindre ce niveau d'excellence. Ainsi, même si certains travailleurs apprennent plus rapidement que d'autres les rudiments de leurs tâches, il leur faut aussi une période d'entraînement où ils feront des erreurs et acquièreront de l'expérience.

2.7 La discipline

L'apprentissage d'un travail demande donc une certaine discipline de la part de tous les intervenants, professeurs comme apprentis. Cette discipline est caractérisée par la patience, le contrôle de soi, le respect du travail des autres et aussi le respect des autres au travail.

- La patience, parce que pour contrôler quelques techniques que ce soit, il faut y mettre le temps nécessaire et recommencer les mêmes opérations jusqu'à la maîtrise de tous les éléments.

- Le contrôle de soi, dans le sens où un atelier n'est pas une salle de jeu et qu'une bousculade ou une course dans un escalier ou à travers un équipement dangereux peut avoir de graves conséquences.

- Le respect du travail des autres est un pré-requis aux bonnes relations entre travailleurs et, conséquemment, à la sécurité.

- Le respect des autres au travail signifie que celui qui manipule un outil dangereux a besoin de toute sa concentration et ne doit pas être distrait ou surpris par personne lorsque cet outil est en opération.

BIBLIOGRAPHIE

ADAMS, John D., Understanding and Managing Stress, A Workbook in changing lifes styles, University Associates Inc., San Diego, 1980, 101 pages.

ARSENAULT, André et DOLAN, Shiman, Le stress au travail et ses effets sur l'individu et l'organisation. Montréal, IRSST, 1983. Pagination multiple.

BANISTER, Eric W., Human Performance in Business and Industry. Burnaby, Simon Fraser University Press, 1978, 104 pages.

BEECH, H.R. et Al., A Behavioural Approch to the Management of Stress, John Wiley and Sons, Binghamton, 1982, 132 pages.

BELLONE, Louis, Amélioration de la condition de l'homme au travail: Manuel d'ergonomie, Editions d'organisation, Paris, 1976.

BERNARD, C.P., Ergonomie, hygiène et sécurité: conditions de travail et environnement, Saint-Lambert, Paris, 1983.

BRUNELLE, Marie, Risques à la santé dans l'industrie forestière, Département de santé communautaire, Rouyn-Noranda, 1983, 53 p.

BLAKE, Robert R. et MANTON, Jane Shygley, Productivity: The Human Side - A Social Dynamics Approach. New York, Anacon, 1981, 133 pages.

CARRIER, G., VARIN P. et GAGNON, L., Le stress, publié dans Hydro-Presse no 21, Octobre 1984, pages 7-11.

CORLETT, E.N. et RICHARDSON, J., Stress Work Design and Productivity, Toronto, J. Wiley, 1981, 271 pages.

DE MONTMOLLIN, Maurice, Les systèmes hommes-machines, Les Presses de l'Université de France, Paris, 1967, 248 pages.

DOLAN, Shiman et ARSENAULT, André, Stress, santé et rendement au travail. Université de Montréal, Ecole de relations industrielles.

FIRENZE, R.J. et WALTERS, J.B., Safety and Health for Industrial Vocational Education, for Supervisors and Instructors, U.S. Department of Health and Human Services, NIOSH/OSHA, 1982.

FRASER, T.M., Stress et satisfaction au travail: étude critique, Genève, Bureau international du travail, 1983, 61 pages.

HAUDE, Eugène, Courage et discipline au travail, Montréal, Editions de l'homme, 1983, 132 pages.

Loi sur la santé et la sécurité du travail, Editeur officiel du Québec, 1983.

MODULE II

LES FACTEURS HUMAINS

ET

LE MILIEU DE TRAVAIL

CAHIER DE L'ÉLEVE

Objectif général

Rendre l'élève capable d'identifier différents facteurs humains et physiques qui influencent la santé et sécurité au travail.

Objectifs spécifiques

1. Identifier les réponses de l'organisme au stress.
2. Identifier les agents stresseurs dans ton environnement.
3. Définir le stress et les agents stresseurs.
4. Identifier les origines de différents agents stresseurs.
5. Identifier différents moyens de faire face au stress.
6. Identifier les ressources qui peuvent t'aider quand tu ne peux plus vivre avec le stress.

ACTIVITE 1

Réactions au stress

But de l'activité

Te permettre d'identifier les réponses de l'organisme au stress.

Pré-requis

Aucun

Consignes

Durée:

Lieu: salle de classe

Matériel spécifique: matériel audiovisuel

Mode de réalisation: en équipe de 4 personnes au maximum et groupe-classe

Déroulement de l'activité

1. Tu visionnes le film intitulé "Chérie".
2. Après le visionnement,tu formes des équipes de 4 personnes.
3. Tu décris, en équipe, ce que tu as ressenti durant le visionnement .

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

4. Tu lis la partie 2.4 du Module II, "Les facteurs humains et le milieu de travail", page 10

5. Tu reprends la liste que tu viens de faire et complète-la à partir de ta lecture. Tu auras ainsi les réactions de l'organisme au stress.

6. A partir de la liste élaborée précédemment, écris, individuellement, quelles sont les réactions du stress les plus fréquentes pour toi dans la vie quotidiennne.

Réactions les plus fréquentes

_____

_____

_____

_____

_____

_____

7. Ton professeur va animer une discussion portant les différentes réactions individuelles face au stress. Tu te sers de la liste que tu as établies au point précédent.

ACTIVITE 2

Les agents stresseurs

But de l'activité

Te permettre d'identifier les agents stresseurs dans ton environnement.

Pré-requis

Activité 1

Consignes

Durée:

Lieu: salle de classe

Matériel spécifique: matériel audio visuel

Mode de réalisation: individuel et groupe-classe

Déroulement de l'activité

1. Dans le film "Chérie", identifie ce qui t'a causé des réactions au stress. Cette cause s'appelle un agent stresseur.

   _____

   _____

2. Tu visionnes le film intitulé "Qu'est-ce que le stress?"

3. Tu lis le point 2.3 pages 5, 6, 7, 8 et 9 du cahier santé et sécurité, Module II, "Les facteurs humains et le milieu de travail".

4. A partir du film, "Qu'est-ce que le stress?" de la lecture du cahier santé et sécurité et ton expérience personnelle identifie 12 agents stresseurs.

AGENTS STRESSEURS	COTE
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

5. En fonction de leur importance pour toi, attribue-leur une note entre 1 à 10; 1 étant le stresseur le moins important et 10 le plus important.

6. Idenfifie les trois agents stresseurs qui t'affectent le plus dans la liste que tu viens de coter.

1. _____

2. _____

3. _____

7. Ton professeur va animer une discussion portant sur les différences individuelles qui existent au niveau de l'appréciation des agents stresseurs.

ACTIVITE 3

Définition de stress et d'agent stresseur

But de l'activité

Te permettre de définir le stress et les agents stresseurs.

Pré-requis

Activité 2

Consignes

Durée:

Lieu: salle de classe

Matériel spécifique: aucun

Mode de réalisation: individuel

Déroulement de l'activité

1. Donnes une définition de ce qu'est pour toi le stress

   _____

   _____

   _____

2. Donnes une définition de ce qu'est pour toi un agent stresseur

   _____

   _____

   _____

3. Complète tes définitions avec celles des parties 2.2 et 2.3 du Module II, "Les facteurs humains et le milieu de travail" pages 2 à 10.

ACTIVITE 4

Source des agents stresseurs

But de l'activité

Te permettre d'établir quelle est la source des différents agents stresseurs.

Pré-requis

Activité 3

Consignes

Durée:

Lieu: salle de classe

Matériel spécifique: aucun

Mode de réalisation: individuel

Déroulement de l'activité

1. Quels sont d'après la partie 2.3 du Module II, pages 5 et 6 les différentes sources de stress.

   1. _____

   2. _____

   3. _____

2. Les évènements que tu retrouves dans la liste de la page suivante, te demandent de t'adapter et peuvent être stressants.

   Pour chacun de ces évènements, associe la source de stress en indiquant:

   P pour physique

   O pour organisationnel

   S pour psycho-social

EVENEMENTS STRESSANTS

1. Un déménagement dans une autre ville au milieu de l'année scolaire. ☐
2. Un éclairage trop intense dans l'atelier. ☐
3. Une critique de ton professeur. ☐
4. L'incendie de la maison où tu habites. ☐
5. Le manque de discipline dans l'atelier. ☐
6. Arrêter de fumer. ☐
7. Le bruit que fait l'outil avec lequel tu travailles. ☐
8. Le manque d'intérêt dans ce que tu fais à l'école. ☐
9. La ventilation dans l'atelier. ☐
10. La découverte d'un nouvel amour. ☐
11. Des démêlés avec la police. ☐
12. Le divorce de tes parents. ☐
13. La fumée de cigarette de ton(ta) voisin(e). ☐
14. Le professeur t'envoie chez le(la) directeur(trice). ☐
15. La mort d'un(e) ami(e). ☐

16. L'apprentissage d'un nouvel outil. ☐

17. La chaleur excessive dans ta classe. ☐

18. Une trop grande quantité de travail demandée par le professeur. ☐

19. Des querelles avec l'un ou l'autre de tes parents. ☐

20. Echec à un examen. ☐

21. Des problèmes sexuels. ☐

22. Le professeur qui circule de table en table pendant un examen. ☐

23. La consommation d'alcool ou de drogue. ☐

24. Le mariage de ton frère ou de ta soeur. ☐

25. L'utilisation d'une machine que tu considères dangereuse. ☐

3. Reprends la liste des agents stresseurs de l 'activité 2 et mentionne leur origine de la même façon qu'au point précédent.

AGENTS STRESSEURS	SOURCE
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

ACTIVITE 5

Faire face au stress

But de l'activité

Te permettre d'identifier les différentes façons de faire face au stress.

Pré-requis

Activité 4

Consignes

Durée:

Lieu: salle de classe

Matériel spécifique: matériel audio-visuel

Mode de réalisation: en équipe de deux personnes au maximum

Déroulement de l'activité

1. Chacun a sa façon de faire face au stress, pourtant certaines sont plus adéquates que d'autres. Visionne le film intitulé "Réduire le stress, 1ère partie".

2. Lis la partie 2.5 du Module II, "Les facteurs humains et le milieu de travail", pages 12 et 13

3. Fais la liste des différentes façons de faire face au stress montrées dans le film.

_____

_____

_____

_____

4. Quelles méthodes utilises-tu pour faire face au stress?

5. Identifie dans ta classe, ton atelier ou pour l'ensemble de l'école, les éléments physiques ou humains que tu classes comme des causes de stress.

6. Choisit le plus important pour toi et discute les solutions qui peuvent être apportées à ce problème.

Le plus important:

Solutions:

ACTIVITE 6

Les ressources

But de l'activité

Te permettre d'identifier les ressources qui peuvent t'aider quand tu ne peux plus faire face seul au stress.

Pré-requis

Activité 5

Consignes

Durée:

Lieu: salle de classe

Matériel spécifique: matériel audio-visuel

Mode de réalisation: en équipe de 3 ou 4 personnes

Déroulement de l'activité

1. Reprends la dernière question de l'activité 5; parmi les solutions que vous avez proposé, avez-vous pensé à consulter quelqu'un? Si oui quelles personnes?

   _____

   _____

2. Visionne le film intitulé "Réduire le stress, 2e partie".

3. Fais la liste des personnes que tu pourrais aller rencontrer si tu étais dépassé par une situation ou si tu étais stressé.

   _____

   _____

   _____

MODULE II

LES FACTEURS HUMAINS

ET

LE MILIEU DE TRAVAIL

CAHIER DE L'ENSEIGNANT

Objectif général

Rendre l'élève capable d'identifier différents facteurs humains et physiques qui influencent la santé et sécurité au travail.

Objectifs spécifiques

1. Identifier les réponses de l'organisme au stress.
2. Identifier les agents stresseurs dans ton environnement.
3. Définir le stress et les agents stresseurs.
4. Identifier les origines de différents agents stresseurs.
5. Identifier différents moyens de faire face au stress.
6. Identifier les ressources qui peuvent t'aider quand tu ne peux plus vivre avec le stress.

TABLEAU SYNTHESE DU

MODULE II

O B J E C T I F S

	1	2	3	4	5	6
Activité 1	X					
Activité 2		X				
Activité 3			X			
Activité 4				X		
Activité 5					X	
Activité 6						X

ACTIVITE 1

Réactions du stress

But de l'activité

Rendre l'élève capable d'identifier les réponses de l'organisme au stress.

Pré-requis

Aucun

Directives

- Vous visionnez le film sans avertir les élèves du contenu.
- Vous donnez aux élèves une dizaine de minutes pour s'exprimer sur leur vécu et identifier les réactions au stress.
- Animez une discussion, à partir des réponses données par les étudiants sur les différences individuelles d'adaptation au stress.

Evaluation

Dans la liste des manifestations que les étudiants ont complétées avec le cahier santé et sécurité vous devez retrouvé au moins six réactions au stress.

ACTIVITE 2

Les agents stresseurs

But de l'activité

Rendre l'élève capable d'identifier les agents stresseurs dans son environnement.

Pré-requis

Activité 1

Directives

- Si un délai de plus d'une semaine s'écoule entre l'activité 1 et l'activité 2, faire visionner à nouveau, aux étudiants, le film intitulé "Chérie".
- Chaque étudiant n'accorde pas forcément la même importance aux mêmes agents stresseurs.
- Animez une discussion à partir des trois stresseurs identifiés comme plus important par chaque étudiant, cette discussion doit porter sur les différences individuelles qui existent au niveau de l'appréciation des agents stresseurs.

Evaluation

Vous évaluez cette activité en fonction du niveau de participation des élèves à l'activité.

ACTIVITE 3

Définition du stress et d'agent stresseur

But de l'activité

Rendre l'élève capable de définir le stress et les agents stresseurs.

Pré-requis

Activité 2

Directives

Avec l'ensemble de la classe, tentez de rattacher ces définitions à des exemples concrets vécus ou pouvant être vécus dans le milieu du travail.

Evaluation

Corriger individuellement les réponses données par les étudiants

ou

corriger avec le groupe-classe les réponses données par les étudiants.

ACTIVITE 4

Source des agents stresseurs

But de l'activité

Rendre l'élève capable d'établir la source des différents agents stresseurs.

Pré-requis

Activité 3

Directives

Vous commentez les réponses des étudiant(e)s aux questions 2 et 3.

Evaluation

Corriger individuellement les réponses données par les étudiants

ou

corriger avec le groupe-classe les réponses données par les étudiants.

CORRIGE DE L'ACTIVITE 4

Evenements stressants

1.	Un déménagement dans une autre ville au milieu de l'année scolaire.	O
2.	Un éclairage trop intense dans l'atelier.	P
3.	Une critique de ton professeur.	O
4.	L'incendie de la maison où tu habites.	S
5.	Le manque de discipline dans l'atelier.	O
6.	Arrêter de fumer.	S
7.	Le bruit que fait l'outil avec lequel tu travailles.	P
8.	Le manque d'intérêt dans ce que tu fais à l'école.	O
9.	La ventilation dans l'atelier.	P
10.	La découverte d'un nouvel amour.	S
11.	Des démêlés avec la police.	S
12.	Le divorce de tes parents.	S
13.	La fumée de cigarette de ton(ta) voisin(e).	P
14.	Le professeur t'envoie chez le(la) directeur(trice).	O
15.	La mort d'un(e) ami(e).	S

16. L'apprentissage d'un nouvel outil. [O]

17. La chaleur excessive dans ta classe. [P]

18. Une trop grande quantité de travail demandée par le professeur. [O]

19. Des querelles avec l'un ou l'autre de tes parents. [S]

20. Echec à un examen. [O]

21. Des problèmes sexuels. [S]

22. Le professeur qui circule de table en table pendant un examen. [P]

23. La consommation d'alcool ou de drogue. [S]

24. Le mariage de ton frère ou de ta soeur. [S]

25. L'utilisation d'une machine que tu considères dangereuse. [O]

ACTIVITE 5

Faire face au stress

But de l'activité

Rendre l'élève capable d'identifier les différentes façons de faire face au stress.

Pré-requis

Activité 4

Directives

- Vous faites visionner le film et mettez en évidence les moyens les plus adéquats de faire face au stress.

- Vous discutez avec l'ensemble de la classe des méthodes qu'utilisent ou privilégient les étudiants pour faire face au stress, ceci dans le but d'évaluer ces méthodes et de les mettre éventuellement en application.

Evaluation

Corriger individuellement les réponses données par les étudiants

ou

corriger avec le groupe-classe les réponses données par les étudiants.

CORRIGE DE L'ACTIVITE 5

Différentes façons de faire face au stress

- alimentation équilibrée
- activité physique
- diminution des excitants: alcool, drogue, café, thé
- se questionner sur nos habitudes de vie
- dormir suffisamment
- diminuer et/ou supprimer la cigarette
- pratique de méthode de détente: relaxation, yoga, méditation, massage
- réduire les frustrations
- loisirs
- rencontres amicales

ACTIVITE 6

Les ressources

But de l'activité

Rendre l'élève capable d'identifier les ressources qui peuvent l'aider à faire face au stress.

Pré-requis

Activité 5

Directives

- Avant de réaliser l'activité vous complétez la liste des ressources d'aide auxquelles l'étudiant(e) peut avoir recours à l'école et à l'extérieur.
- A partir de la liste que vous avez établi; compléter celle de l'étudiant(e).

Evaluation

Vous corrigez l'activité avec le groupe-classe.

BIBLIOGRAPHIE

ADAMS, John D., Understanding and Managing Stress, A Workbook in changing lifes styles, University Associates Inc., San Diego, 1980, 101 pages.

ARSENAULT, André et DOLAN, Shiman, Le stress au travail et ses effets sur l'individu et l'organisation. Montréal, IRSST, 1983. Pagination multiple.

BANISTER, Eric W., Human Performance in Business and Industry. Burnaby, Simon Fraser University Press, 1978, 104 pages.

BEECH, H.R. et Al., A Behavioural Approch to the Management of Stress, John Wiley and Sons, Binghamton, 1982, 132 pages.

BELLONE, Louis, Amélioration de la condition de l'homme au travail: Manuel d'ergonomie, Editions d'organisation, Paris, 1976.

BERNARD, C.P., Ergonomie, hygiène et sécurité: conditions de travail et environnement, Saint-Lambert, Paris, 1983.

BRUNELLE, Marie, Risques à la santé dans l'industrie forestière, Département de santé communautaire, Rouyn-Noranda, 1983, 53 p.

BLAKE, Robert R. et MANTON, Jane Shygley, Productivity: The Human Side - A Social Dynamics Approach. New York, Anacon, 1981, 133 pages.

CARRIER, G., VARIN P. et GAGNON, L., Le stress, publié dans Hydro-Presse no 21, Octobre 1984, pages 7-11.

CORLETT, E.N. et RICHARDSON, J., Stress Work Design and Productivity, Toronto, J. Wiley, 1981, 271 pages.

DE MONTMOLLIN, Maurice, Les systèmes hommes-machines, Les Presses de l'Université de France, Paris, 1967, 248 pages.

DOLAN, Shiman et ARSENAULT, André, Stress, santé et rendement au travail. Université de Montréal, Ecole de relations industrielles.

FIRENZE, R.J. et WALTERS, J.B., Safety and Health for Industrial Vocational Education, for Supervisors and Instructors, U.S. Department of Health and Human Services, NIOSH/OSHA, 1982.

FRASER, T.M., Stress et satisfaction au travail: étude critique, Genève, Bureau international du travail, 1983, 61 pages.

HAUDE, Eugène, Courage et discipline au travail, Montréal, Editions de l'homme, 1983, 132 pages.

Loi sur la santé et la sécurité du travail, Editeur officiel du Québec, 1983.

MODULE II

LES FACTEURS HUMAINS

ET

LE MILIEU DE TRAVAIL

PRÉ-ÉVALUATION

MODULE II

Les facteurs humains et le milieu de travail

Résumé de la pré-évaluation

Le déclencheur utilisé à l'activité 1 pour démarrer ce module n'est pas adéquat. Nous allons le remplacer par un déclencheur qui soit plus à la portée des étudiants et qui vise le vécu de ceux-ci.

Le film visionné à l'activité 2 est beaucoup trop technique et ne s'adresse pas réellement à une clientèle étudiante. Cette activité devra être revue car elle n'a pas atteint l'objectif qui était d'identifier des agents stresseurs de son environnement personnel. Une meilleure définition de l'activité relativement à l'utilisation de la grille du cahier santé et sécurité et à son déroulement devrait l'améliorer.

L'activité 3 n'a pas du tout été appréciée par les étudiants, ils ont trouvé cela ennuyant. Cette activité trop courte pourrait être intégrée à une autre.

Les activités 4 et 5 paraissent adaptées et atteignent les objectifs fixés. Pour l'activité 6, nous avons été surpris de voir que les étudiants n'aient pas pensé à s'adresser à des professionnels pour les aider à faire face au stress. Nous devrons en tenir compte lors de la revision des documents.

Les facteurs humains et le milieu de travail

GRILLE D'OBSERVATION

Points à reviser	Etudiant	Prof.	Evaluateur	Observation générale	Justification	Modification et justification	Catégorie de modification
Activité 1 Film					Ne déclenche pas le stress On ne ressent rien. L'animateur intervient " si tu es à la place du gars qu'est-ce que tu aurais ressenti".	On va chercher un autre déclencheur. Ce film est premièrement trop court et c'est du déjà vu pour les étudiants. Nous pourrions à la place leur faire subir un examen ou leur dire qu'il faut qu'ils fassent un exposé. Ces situations seraient peut-être plus stressantes.	
Tableau					Faire un seul tableau pour les questions 3 et 6.	Sera fait en ce sens	

GRILLE D'OBSERVATION

Points à reviser	Etudiant	Prof.	Evaluateur	Observation générale	Justification	Modification et justification	Catégorie de modification
Activité 2 Film					Trop technique On pourrait sélectionner l'information	Sera fait en ce sens, mais les films sur le stress s'adressant à des jeunes sont plutôt rares.	
Identification des agents stresseurs					Les participants s'en tiennnent trop à la grille du cahier santé et sécurité Mettre la grille plus adaptée au vécu des jeunes Préciser que la grille n'est là que pour référence	Cette grille a été développée par un groupe de chercheurs, il serait difficile de l'adapter sans faire d'études au préalable. On devrait plutôt leur dire que dans leur contexte personnel ce n'est pas la même chose. Si les jeunes n'ont pas réussi à identifier d'agents stresseurs qu'eux-mêmes ils subissent, nous devrions revoir cette activité car elle n'atteint pas son objectif.	

GRILLE D'OBSERVATION

Points à reviser	Etudiant	Prof.	Evaluateur	Observation générale	Justification	Modification et justification	Catégorie de modification
Activité 3 No 3					Les points 2.2 et 2.3 ont été lus, faudrait dire, referer au point Pourrait être intégrés à une autre activité	Les étudiants n'ont pas beaucoup appréciés cette activité, nous la modifierons, ou encore nous l'intégrerons avec une autre activité	
Définir agent stresseur					On n'a pas trouvé de définition dans le document	Pris en note.	

GRILLE D'OBSERVATION

Points à reviser	Etudiant	Prof.	Evaluateur	Observation générale	Justification	Modification et justification	Catégorie de modification
Activité 4					Décrire les possibilités en haut du tableau et les définir brièvement	Sera fait en ce sens	
					Revoir le corrigé pour certaines situations où 2 sources sont possibles	On le spécifiera au professeur Prévoir une discussion pour le corrigé de l'activité	
No 3					On a déjà traité l'information, pourrait être enlevée	Sera fait en ce sens. On va l'enlever.	

GRILLE D'OBSERVATION

Points à reviser	Etudiant	Prof.	Evaluateur	Observation générale	Justification	Modification et justification	Catégorie de modification
Activité 5				X	Content de voir des solutions	Tant mieux! Alors le film a été apprécié.	
No 6					Préciser la consigne On pourrait dire au lieu de solution: Comment peux-tu réagir face à ce stress	Sera fait en ce sens	

GRILLE D'OBSERVATION

Points à reviser	Etudiant	Prof.	Evaluateur	Observation générale	Justification	Modification et justification	Catégorie de modification
Activité 6				X	Réponses personnelles	Les étudiants n'ont pas pensé à s'adresser à des professionnels.	
				X	On pourrait poser la question comme: 1) Y a-t-il des gens qui viennent te voir parce qu'ils vivent un stress 2) Vas-tu voir des gens parce que tu vis un stress 3) Si personne ne peut t'aider dans ton entourage y a-t-il quelqu'un d'autre qui pourrait t'aider		

GRILLE D'OBSERVATION

Points à reviser	Etudiant	Prof.	Evaluateur	Observation générale	Justification	Modification et justification	Catégorie de modification
Observations générales				X	Introduire la notion de solution pour la source du stress		
	X				Insister sur les solutions		